

2025년 동두천시 평생학습관 2기 강의계획서

강좌명	어르신건강체조A반			강사성명	이해인,정윤이
강의기간	2025. 5. 7. ~ 8. 23.			강의요일	수, 금
강의시간	13시 ~ 14시 30분 (1 시간 30분)			첫 수업일	2025. 5. 7.
강의목표	· 기본적인 스트레칭으로 유연성과 순발력, 근력에 도움을 줄 수 있다.				
강의내용	· 기본 스텝을 배움으로써 소근육 유연성을 기른다. · 정신적, 신체적 두뇌강화에 도움이 되며 컨디션 조절에도움을 줄 수 있다.				
자격증	· 자격증명 : 시니어운동전문강사			발급기관 :국제시니어협회장	
교재비	재 료 비	준 비 물		편한복장, 실내운동화	
기 타	· 해당없음				
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	작품성 체조	체조를 익히면서 작품을 배운다		
	2주	스트레칭 요가	전신운동으로 유연성을 기른다		
	3주	상체 체조	잡아당기는 힘으로 근력을 키운다		
	4주	방향 익히기	인사로 자리 바꾸며 방향을 익힌다		
	5주	새작품댄스	작품을 익힘으로 두뇌강화를 훈련시킨다		
	6주	하체 근력운동	접었다 폈다 반복으로 근력을 키운다		
	7주	실버라인댄스	사방으로 방향을 익힐 수 있다		
	8주	새작품댄스	작품을 익힘으로써 두뇌강화를 훈련시킨다		
	9주	좌,우스텝	셔플댄스로 좌, 우 스텝을 익힌다		
	10주	골반강화운동	스커트 자세로 근력을 키운다		
	11주	복근 운동	골반을 앞뒤로 움직여 복근을 강화한다		
	12주	유연성 체조	옆구리 스트레칭의 도움을 준다.		
	13주	상체근력운동	좌, 우 옆구리운동으로 근력을 키운다		
	14주	하체근력운동	다리를 어깨넓이로 벌리고 스쿼트 한다		
	15주	작품성체조	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다		
	16주	작품성체조	분기별운동 배웠던 작품을 익히면서 동작을 만들어 본다		